Misosuppe



Misosuppe © wikimedia

Asien hat mich schon immer interessiert. Ich habe eine starke Affinität zu der asiatischen Gesellschaft, ihrer Philosophie, ihrer Religion, ihrer Kultur und natürlich auch zu ihrer Küche. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Kochbuch auch einige geschmackvolle asiatische Rezepte.

Aufgrund ihrer pragmatischen Art und ihren besonderen Fähigkeiten im Handelswesen ist es nicht verwunderlich, dass es in jeder größeren Millionenstadt auf dieser Welt eine „Chinatown“ gibt, in der die Chinesen bzw. viele Asiaten miteinander leben, sich um ihre Geschäfte kümmern und ihre kulinarischen Gerichte zubereiten. Die Chinesen sind dafür bekannt, dass sie wirklich alles auf seine Essbarkeit untersuchen. Aus diesem Grund finden Sie in der chinesischen Küche im Land selbst von Katzenbraten über Rinderhoden bis zu Schlangen und Affen wirklich alles. Wer sagt denn, dass – bitte fühlen Sie sich nicht abgestoßen – Katzen und Hunde nur als Haustiere gehalten werden können, so wie wir es in Europa

tun?

Die Japaner verstanden es schon immer, ihre Nahrung zum großen Teil auch aus dem Meer zu beziehen, wie Sie im Kapitel „Fisch“ auch im Rezept „Sushi“ erkennen können. Die Misosuppe jedoch besteht aus rein pflanzlichen Zutaten und ist in der originalen Herstellung etwas aufwändig. Natürlich können Sie es sich auch vereinfachen: Gehen Sie in einen Asia-Shop in Ihrer Nähe, kaufen Sie sich dort Misosuppen-Extrakt, dazu Tofu und Seetang, der für die Misosuppe geeignet ist, und schon haben Sie in 5 Min. eine köstliche, einfache Misosuppe. Allerdings ist dies natürlich so, wie wenn Sie eine deutsche Suppe aus der Packung nehmen, mit heißem Wasser aufgießen, etwas kochen lassen und dann essen. Besser schmeckt da doch die frische Zubereitung. Die Brühen lassen sich auch portionsweise einfrieren und für den späteren Gebrauch verwenden.

Suppen gibt es in Asien zu jeder Mahlzeit, ob morgens, mittags oder abends. Anders als in Europa üblich werden sie in Asien zu den Hauptgerichten verzehrt oder auch als Zwischengang. Die Misosuppe ist in Japan Bestandteil des Frühstücks. Und auch in Korea heißt es: „In Korea kennt man keine Menüreihenfolge.“ Probieren Sie das doch mal aus. Entweder zu Hause mit einem asiatischen Gericht als Hauptgang, einer Misosuppe und verschiedenen asiatischen Salaten (Sojabohnensalat, Lauchsalat oder Kimchi – letzteres ist scharf eingelegter Chinakohl), oder in einem japanischen, koreanischen oder chinesischen Restaurant Ihrer Wahl. Bestellen Sie einfach die Suppe und den Salat mit dem Hauptgang zusammen und essen Sie es gemeinsam. Sie werden sehen, das verändert ein wenig Ihre Essgewohnheiten und -ansichten.

Übrigens: In Japan, Korea und China wird die Suppenbrühe aus dem Schälchen getrunken, daher ist dort Schlürfen normal und gehört zum guten Ton! Also schlürfen Sie mit!

Für die Zubereitung einer Misosuppe brauchen Sie als Grundlage

die sogenannte Dashi-Brühe, die es in zwei Varianten gibt, Dashi I und Dashi II.

Zutaten für die Dashi-Brühe I:

- 1 Stück Seetang, ca. 15 x 15 cm (Kombu)
- 30 g getrocknete Bonitoflocken (3 EL) (Fischflocken, Hana-Katsuo)

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zunächst bereiten Sie die Dashi-Brühe I zu und dann daraus die Dashi-Brühe II. Wischen Sie den Kombu sorgfältig mit einem Tuch ab, aber waschen Sie ihn auf keinen Fall. Bringen Sie den Kombu mit 800 ml Wasser in einem Topf zum Kochen. Wenn das Wasser siedet, entfernen Sie den Kombu. Dieses Wasser kurz aufkochen lassen. Schütten Sie die Bonitoflocken in den Topf und lassen Sie das Kombuwasser erneut aufkochen. Warten Sie schließlich 1 Minute, bis die Bonitoflocken auf den Boden gesunken sind und gießen Sie die Brühe anschließend durch ein Tuch. Dashi I wird als Grundlage für feine Brühen und Saucen verwendet. Heben Sie aber den Kombu und die Bonitoflocken für die Zubereitung des Dashi II auf!

Zutaten für die Dashi-Brühe II:

- Kombu und Bonitoflocken von Dashi I
- 20 g getrocknete Bonitoflocken

Zubereitungszeit: 30 Min.

Für das Dashi II geben Sie den Kombu und die Bonitoflocken des Dashi I sowie zusätzlich 20 g Bonitoflocken in einen Topf mit 1200 ml Wasser und bringen dies zum Kochen. Entnehmen Sie den Kombu. Kochen Sie die Brühe solange, bis die Flüssigkeit auf zwei Drittel reduziert ist. Dann filtern sie die Brühe wieder durch ein Tuch. Nun haben Sie Dashi II. Misosuppe wird aus Dashi II hergestellt.

Zutaten für die Misosuppe:

- 160 g japanischer Tofu
- 2 dünne Stangen Lauch
- 10 g frischer Ingwer
- 800 ml Dashi-Brühe II
- 80 g Miso (Sojabohnenpaste),
- möglichst weißes und rotes Miso zu gleichen Anteilen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Für die Misosuppe tauchen Sie den Tofu kurz in kaltes Wasser und lassen ihn abtropfen. Dann schneiden Sie ihn in 2 cm große Würfel. Putzen Sie den Lauch und schneiden Sie ihn in feine Ringe. Schälen Sie den Ingwer, reiben ihn auf einer feinen Reibe und fangen Sie den Saft auf. Erwärmen Sie die Dashi-II-Brühe in einem Topf, aber kochen Sie sie nicht. Drücken Sie jetzt das Miso durch ein Sieb in die Suppe und verrühren Sie es mit dem Schneebesen. Die Suppe nur sieden lassen! Nun geben Sie den Tofu, zwei Drittel vom Lauch und den Ingwersaft dazu und lassen das Ganze etwa 1 Minute ziehen. Anschließend füllen Sie die Suppe in Schälchen und garnieren sie zum Servieren mit Lauchringen.

Japanische Nudelsuppe



Japanische Nudelsuppe

Wenn man nicht gerade eine Chinapfanne im Wok zubereitet, bedeutet asiatisches Kochen meistens, dass man mit Unmengen von Töpfen, Pfannen, Schalen und Schälchen agiert, genauso, was am Ende beim Servieren herauskommt. Entweder eine Nudelsuppe mit zig separat zubereiten Zutaten, die einzeln zur Nudelsuppe hinzugegeben werden. Oder eben ein Gericht mit zig Schälchen an Beilagen, die auch separat zubereitet werden. Man kann hier fast sagen, Input = Output.

Als ich vor acht Jahren für ein halbes Jahr in Düsseldorf lebte, habe ich dort des öfteren in einem japanischen Nudelrestaurant gegessen. Dort bekam man für 9–10 € eine leckere Nudelsuppe in einer großen Nudelsuppenschüssel. Für dieses Gericht habe ich mich an einem japanischen Nudelsuppenrezept orientiert, musste allerdings ein wenig improvisieren, weil mir einige Zutaten dafür fehlten.

Die Schweinebratenscheiben habe ich durch Kuheuterscheiben ersetzt. Kuheuterschnitzel wurde in der Nachkriegszeit sehr oft als Ersatz für Schnitzelfleisch verwendet. In Berlin ist Kuheuterschnitzel immer noch als „Berliner Schnitzel“ eine

regionale Spezialität, nur ist im panierten Schnitzel kein Schnitzelfleisch, sondern Kuheuter. Aber die Kuheuterscheiben erschienen mir als adäquater Ersatz für die Schweinebratenscheiben.

Zu dem Originalrezept gehören auch Bambussprossen und Lauchzwiebeln, die ich aber beide nicht mehr vorrätig hatte. Ich habe beides durch eine Zwiebel, Schalotte, Knoblauch und Garnelenschwänze ersetzt. Die Kartoffel, Wurzel und das Eigelb sind sicherlich auch keine originale Zutaten für eine japanische Nudelsuppe, aber sie erschienen mir trotzdem passend. Man könnte zu dem Rezept sagen, es ist eine Variation einer japanischen Nudelssuppe.

Zutaten (für 2 Personen):

Für die Brühe:

- 1 kg Kuheuter (alternativ Schweinebraten)
- 1 Schweinepfote, halbiert
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1,5 l frischer Gemüsefond

Für die Suppenwürze:

- 1 EL Sesamöl
- 2 feingehackte Knoblauchzehen
- 2 rote, thailändische Chilischoten
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL dunkle Misopaste

Für die Nudelsuppe:

- 1 Kartoffel
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen

- 20 kleine Stücke Shiitake-Pilze
- 3 Champignons
- 4 Garnelenschwänze
- 1 Streifen geräucherter Bauchspeck
- 2 Blatt gerösteter Seetang (Nori)
- 2 Eigelb

- 250 g chinesische Nudeln (oder frische Ramen-Nudeln)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 3 Stdn. | Garzeit 15 Min.

Brühe:

Wie manche andere Innereien muss Kuheuter zunächst für einige Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser gewässert werden.

Danach das Kuheuter im Ganzen entweder alternativ in einem großen Topf mit 2–3 l Wasser mit Suppengemüse für 2–3 Stunden kochen, eventuell mit einigen frischen Kräutern wie Lorbeer und Liebstöckl und Gewürzen wie Nelken, Wacholderbeeren und Pimet.



Kuheuter mit Kartoffel, Wurzel und Zwiebel im Gemüsefond

Oder frischen Gemüsefond verwenden, ihn in einen großen Topf geben und erhitzen. Das Kuheuter, die beiden Schweinepfotenhälften, die Zwiebel ungeschält im Ganzen und die geschälten, ganzen Knoblauchzehen hinzugeben. Alles zusammen etwa 3 Stunden bei geringer Hitze im zugedecktem Topf köcheln. Die halbierte Kartoffel und Wurzel am Anfang des Garens für etwa 10–20 Minuten hinzugeben und mitgaren. Dann herausnehmen. Man erhält so ein gegartes Kuheuterfleisch, das in Scheiben geschnitten für die Nudelsuppe verwendet werden kann. Und eine exzellente Brühe für die Suppe.

Wenn von der Brühe ein Rest überbleibt, in Eiswürfelbehältern oder anderen Gefrierbehältern einfrieren und für andere Brühen oder Saucen verwenden.

Suppenwürze:

Kleingeschnittene Knoblauchzehen und Chilischoten im Sesamöl leicht anrösten. Sojasauce dazu geben und die Misopaste darin auflösen. Eventuell mit 50–100 ml Wasser ablöschen und verdünnen.

Nudelsuppe:

Die Shiitake-Pilze einige Stunden in einer Schale mit Wasser einweichen. Dann benötigt man – wie bei den meisten asiatischen Gerichten – einige Schälchen. Nacheinander die a) kleingeschnittenen Champignons, b) Shiitakepilze, c) kleingeschnittene Zwiebel, Schalotte und Knoblauchzehen und d) Garnelenschwänze separat in einer kleinen Pfanne in Butter anbraten, garen, in je eine kleine Schale geben und zur Seite stellen. Den Bauchspeck und die Algenblätter quer in kleine Streifen schneiden.

Die Nudeln nach Packungsvorschrift kochen. Die Brühe erhitzen. Etwas von der Suppenwürze in zwei große Nudelschalen geben, mit der Brühe aufgießen und Nudeln dazugeben. Vom gegarten Kuheuter etwa drei Scheiben pro Person abschneiden. Die Kuheuterscheiben zum Erhitzen kurz in einem Küchensieb in die

Brühe geben und dann in die Suppe geben. Dann die restlichen Zutaten – jeweils eine Scheiben Kartoffel und Wurzel, angebratene Zwiebel, Schalotte und Knoblauch, Shiitakepilze, Champignons, Garnelenschwänze und Bauchspeck – jeweils nacheinander einzeln in einem Sieb in der Brühe kurz erhitzen und in die Suppe hinzugeben. Dann noch den geschnittenen Seetang und pro Nudelschale ein rohes Eigelb in die Suppe geben. Darüber kommt noch ein Spritzer Sesamöl.



Acuh die zweite Portion am darauffolgenden Tag war beim Schlürfen der Suppe äußerst lecker

Natürlich mit Stäbchen essen – wie man italienische Spaghetti auch original nur mit Gabel (ohne Löffel) isst – und ab und zu einen Schluck Suppe direkt aus der Schale trinken. Schlürfen ist erwünscht, weil es sich ohnehin kaum vermeiden lässt, und gehört in asiatischen Kulturkreisen ohnehin zum guten Ton beim Essen – im Gegensatz zu den Essgewohnheiten in Europa.

Speckknödelsuppe



Speckknödelsuppe

Eine einfache Suppe, schnell zubereitet und eine Variante zu den Semmelknödeln als Beilage zu Braten & Co. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 3 getrocknete Schrippen
- 250 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g geräucherter Bauchspeck
- 3–4 Zweige frische Petersilie
- 3–4 Eier
- evtl. Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Butter

- 500 ml Rinderbrühe
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Min.



Zutaten zu der Speckknödelmasse

Getrocknete Schrippen in kleine Stücke zerschneiden. In einer Schüssel mit der Milch einweichen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ebenso den Bauchspeck kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauchzehen und Bauchspeck darin anbraten, bis alles etwas Farbe bekommen hat.



Speckknödelmasse

Die Petersilie klein schneiden. Die eingeweichten Schrippen ausdrücken, in eine Schüssel geben und Zwiebel, Knoblauchzehen, Bauchspeck und Petersilie dazugeben. Dann die beiden Eier. Mit Salz, Pfeffer und frischem Muskat würzen. Alles kräftig mit der Hand vermengen. Sollte die Knödelmasse noch zu flüssig sein, mit etwas Paniermehl nachhelfen, damit die Konsistenz fester wird. Nun nicht allzu große Knödel formen. Wasser in einem großen Topf erhitzen und nachdem es kocht, die Herdplatte sofort ausschalten. Die Knödel einzeln mit einem Esslöffel in das nicht mehr (!) kochende, sondern nur noch siedende Wasser geben und darin 20 Minuten nur ziehen lassen. Denn wenn das Wasser noch kocht, hat man in Kürze die ganze Knödelmasse ungeformt im Topf.

Währenddessen die fertige Rinderbrühe erhitzen, in zwei tiefen Tellern anrichten, jeweils 2–3 Speckknödel hinzugeben und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Brotsuppe mit Shiitakepilzen



Brotsuppe mit Shiitakepilzen mit Schnittlauch garniert

Eigentlich wird Brotsuppe mit vertrocknetem Schwarzbrot zubereitet. Ich hatte allerdings nur zwei vertrocknete Mohnbrötchen und eine Schrippe zur Verfügung. Aber auch damit lässt sich eine leckere Brotsuppe zubereiten. Das Rezept ist für zwei Personen.

Zutaten:

- 3 Schrippen
- eine Handvoll getrocknete Shiitakepilze
- 1 Wurzel
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

- 2 Lorbeerblätter

- 1 l Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 1 Schuss Balsamico di Crema bianco
- 2 Eigelb

- 2 TL Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- Schnittlauch

Vorbereitungszeit: 2 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 30 Min.

Zerkleinern Sie die vertrockneten Schrippen mit einem Brotmesser in kleine Stücke und weichen sie in einer Schüssel mit ausreichend Wasser für ca. 2 Stunden ein. Geben Sie eine Handvoll getrocknete Shiitakepilze mit etwas Wasser in eine kleine Schüssel und weichen sie ebenso lang ein.

Danach nehmen Sie die Shiitakepilze aus dem Einweichwasser und braten sie in einer kleinen Pfanne in Butter an. Dann salzen und pfeffern. Warm stellen.

Schälen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneiden sie und die Wurzel und Lauchzwiebeln klein. In einem großen Topf Butter erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Geben Sie auch die Lorbeerblätter dazu. Das Ganze 10–15 Minuten ein wenig anbraten. Danach die Lorbeerblätter wieder herausnehmen. Geben Sie dann den Gemüsefond und die eingeweichten Schrippen mit dem Einweichwasser hinzu. Würzen Sie mit dem getrocknetem Oregano. Dann lassen Sie alles für ca. 10–15 bei kleiner Hitze köcheln.

Pürieren Sie das weichgegarte Gemüse und die Schrippen mit einem Pürierstab in dem verwendeten Topf klein, jedoch nicht zu fein, damit noch etwas Konsistenz vorhanden ist. Einen Schuss Weißweinessig hinzugeben und mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Geben Sie dann die Sahne hinzu und rühren ein Stück Butter unter. Schmecken Sie die Suppe nochmals ab. Wenn Sie relativ viel Einweichwasser mit den Schrippen hinzugegeben haben, müssen Sie entweder kräftig mit Salz und Pfeffer nachwürzen, die Suppe ein wenig köcheln und reduzieren lassen oder doch noch notfalls mit einem Brühwürfel nachhelfen. Dann die Suppe vom Herd nehmen. Verrühren Sie die beiden Eigelb in der Suppe zum Legieren.

Erhitzen Sie die Shiitakepilze nochmals und braten sie dann braun und kross.

Richten Sie die Suppe in tiefen Suppentellern an, geben die Shiitakepilze in die Mitte der Suppe und garnieren sie mit frischem Schnittlauch.

Zwiebelsuppe – klassisch



Zwiebelsuppe mit Toastbrot und Eigelb, mit Käse überbacken

Das „Frische-Diktat“ ließ mich mal wieder ein neues Rezept ausprobieren, obwohl ich noch gekochten Pansen im Kühlschrank hatte, der eigentlich verbraucht werden musste. Ich entschied mich für eine frische Zwiebelsuppe, bei der ich auch noch ein zweites Mal die Bouillon Pur von Knorr ausprobieren konnte. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 2 rote Zwiebeln
- 2 weiße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500 ml Wasser
- 1 ½ Portionen Bouillon Pur Huhn
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss
- 1 Scheibe Toastbrot
- 1 Eigelb
- 50 g geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler, mind. 40 % Fett)
- 3 Zweige frische Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schälen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen, schneiden Sie die Zwiebeln in Ringe und die Knoblauchzehen in Scheiben. Erhitzen Sie eine Portion Butter in einem Topf und schwitzen Sie die Zwiebelringe und die Knoblauchscheiben an. Dünsten Sie alles bei geringer Hitze bei zugedecktem Topf 10 Minuten. Geben Sie den halben Liter Wasser hinzu, die 1 ½ Portionen Knorr Bouillon Pur Huhn hinzu und würzen mit Salz und Pfeffer. Die Hühner Bouillon kann wieder nicht überzeugen. Eigentlich sollte eine Portion für 500 ml Wasser reichen, aber es

benötigt mindestens 1 ½ Portionen, um zumindest etwas Geschmack in die Suppe zu bringen. Außerdem ist der Geschmack nicht überzeugend, manche andere Bouillon bringt da mehr Geschmack in eine Suppe oder Sauce. Lassen Sie alles zusammen nochmals 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln.

Geben Sie die Suppe in einen tiefen Suppenteller. Würzen Sie mit einer Prise frisch gemahlener Muskatnuss. Legen Sie die Scheibe frisches Toastbrot in die Mitte der Suppe und tauchen sie ein wenig ein. Verteilen Sie das verrührte Eigelb darüber. Ich habe den Fehler gemacht, das Eigelb ganz darauf zu geben, nur – das Eigelb stockt natürlich beim anschließenden Grillen und ist nicht mehr flüssig. :–(Geben Sie den geriebenen Käse auf die Suppe bzw. das Toastbrot und schieben Sie die Suppe für 10 Minuten in der Mikrowelle oder im Backofen unter den Grill, damit der Käse verläuft und leicht anbräunt. Mit kleingeschnittener Petersilie garnieren und servieren.

Gemüsesuppe



Gemüsesuppe mit Brokkoli und Champignons

Bei diesem Rezept handelt es sich nicht um einen Eintopf mit allerlei Gemüsesorten. Sondern um eine Gemüsesuppe, die sich mit fast allen Gemüsesorten zubereiten lässt. Ich erkläre sie Ihnen stellvertretend für andere Gemüsesorten mit Brokkoli und Champignons. Ein wichtiges Küchenutensil, das Sie zwingend für diese Suppe benötigen, ist ein Pürierstab, mit dem Sie Gemüse pürieren können. So lässt sich in kürzester Zeit eine einfache und sehr schmackhafte Suppe herstellen.

Zutaten:

• 1 Brokkoli
• 100 g frische Champignons
• 1 halbe Zwiebel
• 1 Knoblauchzehe
• 200 ml Gemüsefond
• 200 ml trockener Weißwein
zusätzlich: 200 g süße Sahne
• geriebenen Gouda oder Emmentaler
• Salz

- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schneiden Sie die halbe Zwiebel und die Knoblauchzehe klein. Zerkleinern Sie den Brokkoli in kleine Röschen, auch den Stiel, wenn er nicht zu hart ist. Behalten Sie eines der größeren Röschen, um es später für die Suppe zu verwenden. Geben Sie ein Stück Butter in einen Topf und braten Sie die Zwiebel, Knoblauchzehe und den Brokkoli an. Lassen Sie alles einige Minuten mit zugedecktem Topf garen. Schneiden Sie währenddessen die Champignons in kleine Streifen und geben sie nach einigen Minuten hinzu. Auch hier behalten Sie zwei Champignons zurück, um sie später der Suppe hinzuzufügen. Löschen Sie alles mit Gemüsefond und Weißwein ab. Dann lassen Sie alles bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln.

Sie können für diese Gemüsesuppe auch eine andere Gemüsesorten wählen wie Paprika, Zucchini, Auberginen, Tomaten, Karotten, Blumenkohl oder Spinat. Leider bringen die gegarten Champignons eine relativ dunkle, etwas unansehnliche Farbe in die Suppe mit, was an ihrem Geschmack aber nichts ändert.

Fügen Sie den Brokkoli, die Champignons und die angebratenen Zwiebel- und Knoblauchstückchen in eine schlanke und hohe Pürierschüssel und zerkleinern Sie alles mit dem Pürierstab. Das pürierte Gemüse geben Sie in den Topf zurück, in dem Sie alles angebraten haben. Erhitzen Sie die Gemüsesuppe nochmals. Zusätzlich können Sie nun noch etwas Sahne hinzugeben, um eher eine Gemüsecremesuppe zu bekommen. Einige Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken, und Sie haben in wenigen Minuten eine hervorragende Gemüsesuppe zubereitet. Wenn die Gemüsesuppe vom Geschmack her ein wenig zu dünn ist, lassen Sie sie ein wenig reduzieren und einköcheln.

Das zurückbehaltene große Röschen des Brokkoli und die zwei Champignons schneiden Sie klein und braten sie einfach nur in

Butter an. Wenn Sie die Suppe in tiefen Suppentellern anrichten, geben Sie anschließend diese Brokkoli- und Champignonsteile auf die Suppe, dann noch etwas geriebenen Käse und garnieren alles mit etwas frischem Oregano oder Thymian.

Puristische Hühnerbrühe



Gegarte Hühnchenteile in der Hühnerbrühe im Bräter

Es geht auch einfach. Mit ganz wenigen Zutaten und ganz minimalistisch. Kollegin Petra Hammerstein hat das Rezept auf ihrem Blog gepostet, ich habe es nachgekocht und variiert, bin

begeistert und poste es nun hier nochmals in meinem Blog.

Für Hühnerbrühe braucht man zwar ein Suppen- oder Brathuhn/hähnchen, aber kein großes Suppengemüse, Tomaten, Zwiebeln oder Knoblauch oder sogar noch kräftige Gewürze wie Sternanis, Koriander, Kardamon oder Loorbeerblätter. Nein, im Grunde bedarf es nur vier Zutaten: Ein Huhn, Wasser, Salz und Pfeffer.

Zutaten:

1 Brathähnchen
3 l Wasser
1 TL Salz
1 TL schwarze Pfefferkörner

Zubereitungszeit: 5 ½ Stdn. respektive 2 ½ Stdn.

Wenn Sie ein frisches Brathähnchen beim Geflügelschlachter auf Ihrem Wochenmarkt kaufen, nehme Sie gleich noch zusätzlich 2–3 Mägen und 2–3 Herzen mit. Außerdem: Ein Paar Hühnerfüße! Diese sind zwar meistens schwer zu bekommen, aber sie geben der Hühnerbrühe zum einen eine schöne gelbe Farbe und zum anderen noch mehr Geschmack.

Oder Sie verwenden ein tiefgefrorenes Brathähnchen, das Sie über Nacht auftauen. Gießen Sie bei dem aufgetauten Hähnchen das überschüssige Wasser ab.

Waschen Sie dann das Hähnchen unter fließendem Wasser. Zerteilen sie es mit einem großen Messer in 6–7 Teile.

Setzen Sie einen Bräter oder einen sehr großen Topf mit 3 l Wasser auf den Herd auf. Achten Sie bei einem Topf darauf, dass er keine Plastikteile hat, weil er dann in den Backofen kommt. Erhitzen Sie das Wasser bis zum Kochen. Parallel dazu erhitzen Sie den Backofen auf 200 °C. Wenn das Wasser kocht, geben Sie die einzelnen Hähnchenteile und die Innereien wie Herz, Leber, Hals („Kragen“) und Füße hinzu, dann einen

gestrichenen TL Salz und 1 TL schwarze Pfefferkörner. Dann stellen Sie den Bräter oder Topf in den vorgeheizten Backofen auf mittlere Schiene. Der Bräter und die Inhaltsstoffe werden ca. 15 Min. brauchen, bis sie die Temperatur des Backofens angenommen haben und die Brühe anfängt zu köcheln. Wenn sie kocht, drehen Sie den Backofen auf 160 °C herunter, da die Brühe nur leicht köcheln soll. Dann die Zeitschaltuhr auf 5 Stdn. stellen und alles kochen lassen. Schon nach wenigen Minuten wird ein leichter Hühnerbrühegeruch durch die Küche und die ganze Wohnung ziehen. Die Hühnerbrühe reduziert sich während der Garzeit um ca. 50 %, was aber ihr Aroma verbessert. Nach dem Garen werden Sie die Brühe sicherlich mit Salz noch etwas nachwürzen müssen.



Die köstliche, frische Hühnerbrühe mit zerkleinertem Hühnchenfleisch in einem großen Suppenteller

Da eine reine Hühnerbrühe ein klein wenig zu fade ist, wenn die Brühe keine Inhalte hat, können Sie entweder nach dem Fertigstellen der Brühe kleine Suppennudeln kochen und hinzugeben. Oder Sie verwenden einfach das Fleisch der

Brathähnchenteile, die Sie ausnehmen, das Fleisch kleinschneiden und in die Brühe geben. So haben Sie eine gehaltvolle und sehr schmackhafte Suppe.

Wem die 5 Stdn. Garzeit für eine reine Hühnerbrühe zu lang sind und Energie sparen will, der kann es auch mit einem Dampfkochtopf versuchen. Der fasst in den normalen Größen nicht so viel Flüssigkeit wie ein Bräter, meistens nur 1–2 l, aber mit ihm reduziert sich die Garzeit auf ca. 2 Stdn. Bei der Garzeitreduzierung gehe ich ausnahmsweise mit meiner Mutter konform, die mir den Dampfkochtopf für solche Gerichte schon seit Jahrzehnten empfiehlt.

Aber eigentlich mag ich Dampfkochtöpfe nicht. Deshalb investiere ich auch gern mehr Zeit und auch Energie, um ein Gericht 5–6 Stdn. auf dem Herd oder im Backofen zuzubereiten. Bei Dampfkochtöpfen hat man keinen Einblick ins Innere. Es ist eine Art „Closed Shop“, wie die in sich geschlossenen Gewerkschaften in England genannt werden. Ich kann weder sehen, ob die Zutaten im Topf schon ausreichend genug gegart sind, noch kann ich sehen, ob sie noch weiter gegart werden müssen. Ich kann zwischendurch nicht abschmecken, ob eine Bratensauce gut oder noch nicht gut gewürzt ist und mit Salz, Pfeffer, Paprika oder anderem nachwürzen. Mir fehlt einfach der öftere Eingriff, wie es ein Bräter mit Glasdeckel oder ein ebensolcher Topf bietet, bei denen ich alle viertel Stunde nachschaue oder den Deckel lüfte, abschmecke und dann entscheide, wie es weitergeht: Noch weiter garen und wie lange? Nachwürzen und mit was? Oder erst einmal fertig garen und dann weiter sehen?

Einen Dampfkochtopf mit beispielsweise einer Hühnerbrühe zu überprüfen, erfordert immer einen ungewöhlichen hohen Aufwand: Temperatur drastisch senken, den im Inneren des Topfs vorherrschenden Druck langsam senken und entweichen lassen, dann den Topf öffnen, den Inhalt prüfen und dann entscheiden, wie lange dieser bei welcher Temperatur noch gegart werden soll. Also, das ganze Prozedere ist hierbei nicht so optimal,

weshalb ich den Dampfkochtopf – wie gesagt – nur äußerst ungern einsetze.

Bei diesem Rezept ist die Vorbereitung des Gerichts mit dem Dampftopf aber ähnlich wie im Bräter: Brat- hähnchen zerteilen, Wasser in den Dampfkochtopf geben und die Hähnchenteile hineinlegen, damit der Topf bis knapp unter die Topfkante gefüllt ist, und mit Salz und Pfeffer würzen. Der Inhalt des Topfs braucht nach oben zum Deckel ein wenig Freiraum, damit sich Dampf bilden und das Garprinzip – Dampfbildung, erhöhter Innendruck und Temperatur im Topf – funktioniert. Dann bei der geringen Temperaturstufe 2 auf dem Herd, der kleine Dampfkochtopf bleibt dann bei Ringstufe zwei – im Inneren des Dampfkochtopfs ca. 180 °C –, 2 Stdn. köcheln lassen.

Die Zubereitung im Dampfkochtopf liefert aber nur befriedigende Ergebnisse. Für diejenigen, die Energie sparen wollen, sind natürlich 2 Stdn. bei ganz geringer Hitze auf dem Herd gegenüber 5 Stdn. bei 160 °C im Backofen eine große Ersparniss. Nur, die Brühe im Dampfkochtopf zubereitet ist nicht so gut wie diejenige aus dem Bräter. Das hat einen einfachen Grund: Im Bräter reduziert die Brühe in 5 Stdn. auf ca. die Hälfte der Flüssigkeit, also von 3 l auf 1 ½ l. Damit dickt sie leicht ein und verstärkt den Geschmack. Das kann der Dampfkochtopf nicht leisten, weil bei ihm keinerlei Flüssigkeit entweicht. Meiner Mutter muss ich nach wie vor eine Absage erteilen, dass der Dampfkochtopf doch so toll sei. Ich ziehe den Bräter vor. Ich will schmackhaftes und genussvolles Essen, auch wenn es mehr Aufwand und Energieverbrauch bedeutet.

Weitere Zubereitung nach dem Garen wie beim weiter oben stehenden Kochvorgang mit dem Bräter.

Für die ganz Scharfen: Rote-Linsen-Suppe mit Sriracha



Die angerichtete, sehr scharfe Sriracha-Rote-Linsen-Suppe mit ein wenig Sahne zum Abmildern

Dieses Gericht ist etwas für „heiße Hunde“. Es heißt im Original „Five-Alarm Lentil Soup“ und ist aufgrund der Farbe und der Schärfe der Suppe Feuerwehrleuten gewidmet. „Lentil Soup“ bedeutet „Linsensuppe“. Aber der „Five-Alarm“ ist kein Feuerwehralarm um 5 h oder 17 h. Sondern er spielt auf die Reichweite des Feueralarms und die Anzahl der gerufenen Feuerwehren an. Es handelt sich dann nämlich um einen Großbrand, zu dem gleich fünf Feuerwehrstationen angerufen bzw. geordert werden, die mit entsprechend vielen Feuerwehrwagen zum Brandherd anrücken. So schmeckt auch die Suppe.

Sriracha ist eine thailändische Chilisauce. Sie ist nur in Asia-Shops oder im Onlinehandel zu bekommen. Am verbreitesten ist die Sriracha-Sauce der Marke „Flying Goose“. Sie ist für fast alle asiatischen Gerichte verwendbar, sogar für Desserts, oder wenn es sein muss, auch mal für kalte Frikadellen.

Zutaten:

125 g rote Linsen
100 g Tomaten aus der Dose
50 ml Sriracha-Sauce
300 ml Wasser
alternativ: 150 ml Wasser und 150 ml Rotwein
½ rote Zwiebel
½ Karotte
½ Stange Meerrettich
½ Stange Lauch
3 Zehen Knoblauch
½ EL Pul biber (türkischer gebrochener, scharfer Paprika)
½ EL Kreuzkümmel
alternativ: ½ TL Garam Massala
1 Lorbeerblatt
1 TL Tomatenmark
1 TL Senf
Crème fraîche
alternativ: Sahne
1 Zweig frischer Koriander
alternativ: 1 Zweig frische Petersilie
Olivenöl

alternativ: 100 g Hackfleisch

alternativ: 50 g Speck

alternativ: 100 g Tortellini

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schneiden Sie das Gemüse, also die Zwiebel, Karotte, den

Meerrettich, Lauch und den Knoblauch klein. Erhitzen Sie Olivenöl in einem Topf. Garen Sie das kleingeschnittene Gemüse an und lassen Sie es ein wenig Flüssigkeit ziehen. Geben Sie die Gewürze, also Pul biber, Kreuzkümmel oder alternativ Garam Massala, das Lorbeerblatt, Tomatenmark und den Senf hinzu. Lassen Sie alles nur kurz zusammen anbraten und geben Sie sogleich die Sriracha-Sauce und die Tomaten hinzu. Die Tomaten aus der Dose können Sie am besten mit einem Kartoffelstampfer, der verwendet wird, um gegarte Kartoffeln zu Kartoffelbrei zu zerdrücken und zerkleinern, klein drücken.

Geben Sie nun noch das Wasser – oder wenn Sie eine leichten Hauch Rotwein an die Suppe geben wollen, alternativ Wasser und einen guten Schuss trockenen Rotwein – hinzu und die roten Linsen. Bringen Sie alles zum Köcheln und lassen sie es bei kleiner Hitze ohne Deckel ca. 30 Min. garen.



Die köchelnde Sriracha-Rote-Linsen-Suppe

Sie werden festellen, dass die Sriracha-Sauce soviel Würze an die Suppe abgibt, dass Sie nicht mal mit Salz und Pfeffer nachwürzen müssen. Auch kein Gemüsefond anstelle des Wassers ist notwendig, die Suppe hat genug Geschmack und Würze.

Servieren Sie die Suppe in einem tiefen Teller. Wenn Sie nun

die Schärfe und damit den „Five-Alarm“ abmildern wollen, weil die Suppe sonst wirklich höllisch scharf ist, geben Sie ein wenig Crème fraîche darauf, alternativ einen Esslöffel Sahne. Ohne diese Zugabe und damit Abmilderung behält die Suppe tatsächlich ihre völlige Schärfe. Garnieren Sie die Suppe noch mit frisch gehacktem Koriander oder Petersilie.

Alternativ können Sie das Ganze auch mit Fleisch zubereiten, indem sie am Anfang Hackfleisch mit anbraten oder Speck. Oder Hackfleisch und Speck. Das würde der traditionellen Linsensuppe im Schwäbischen entsprechen, die dort aus dunklen Linsen, frischen Spätzle und Saitenwürstle (= Wiener oder Frankfurter Würstchen) zubereitet wird. Kochen Sie dazu gleichzeitig frische Tortellini und servieren Sie alles zusammen in einem tiefen Teller.